



Prefeitura Municipal de São Carlos
São Carlos – Capital da Tecnologia
Secretaria Municipal de Habitação e Desenvolvimento Urbano

g
d

JUSTIFICATIVA

Entre as competências e obrigações do administrador público está a oferta de serviços públicos, entre eles **esporte e lazer**, com objetivo de buscar o bem estar do cidadão. Cresce cada vez mais o número de pessoas que buscam uma atividade física, caminhadas para melhoria de funções respiratórias e cardiovasculares, redução da pressão arterial em repouso, controle da gordura, da glicemia e do peso corporal, além de promover o bem-estar psicológico e social.

O cidadão que tem um padrão de vida elevado normalmente paga os serviços de uma academia, inclusive com personal trainer. Compete ao estado oferecer àqueles que não conseguem custear serviços particulares os espaços para caminhadas e atividades físicas. O município tem investido em parques lineares e centros de lazer para sociedade. A aquisição dos aparelhos de Calistenia vem ao encontro de estruturar ainda mais as pistas de caminhadas, áreas de lazer, praças etc.

Em São Carlos existe o FUMDUSC que tem entre as aplicações de recursos a oferta de equipamentos públicos. Desta forma, os membros do Conselho Gestor aprovaram o investimento de R\$ 150.000,00 na aquisição dos aparelhos, os quais serão instalados em várias regiões da cidade. Na capital e no litoral as cidades são dotadas do mesmo aparelho em inox, para uma maior durabilidade e menor manutenção.

Benefícios da calistenia

A calistenia pode ser praticada por qualquer pessoa, pois possui diversos benefícios para a saúde, como por exemplo:

- Aumento da flexibilidade e da mobilidade articular;
- Aumento da resistência e força muscular;
- Maior consciência corporal;
- Aumento da massa muscular;
- Ativação do metabolismo;
- Aumento do gasto energético e diminuição do percentual de gordura;
- Desenvolvimento da coordenação motora;
- Melhor equilíbrio corporal.

Além disso, como a calistenia não necessita de equipamentos de academia para ser praticada, esse tipo de atividade pode ser realizada em qualquer ambiente, o que faz com que não seja uma atividade monótona.

JOÃO MULLER
Secretário Municipal